

## Oranges Gemüse mit vielen Namen



DEUTSCH-TO-GO.DE

Sie wächst in der Erde, hat eine längliche Form und eine knallige Farbe: Die Wurzel, Möhre, Mohrrübe, Karotte. Und das sind nur einige der Bezeichnungen im deutschsprachigen Raum. Im Vergleich zu seinen vielen Namen hat dieses Wurzelgemüse nur sehr wenige Kalorien. Die schöne Farbe kommt vom Carotin, einer Vorstufe des Vitamin A\*. Dieses Vitamin ist wichtig für unsere Fähigkeit zu sehen, besonders in der Nacht. Außerdem ist es von Bedeutung für unser Immunsystem und das Wachstum unserer Zellen. Beliebt ist die – ich sage jetzt mal – Mohrrübe, weil sie süß schmeckt und direkt aus der Hand geknabbert werden kann. Aber auch in der Küche ist sie vielseitig einsetzbar: Kalt im Salat oder warm als gesunde Beilage zu allem, was schmeckt. Sie kann sogar in Brot oder Kuchen verarbeitet werden und gibt beidem eine satte Farbe und einen saftigen Geschmack.

\* Der Genitiv auf -s („des Vitamins A“) ist auch korrekt; man verwendet jedoch heute in dieser Wortkombination häufiger die Variante ohne -s.

(138 Wörter)

(Christiane Sturz für [www.deutsch-to-go.de](http://www.deutsch-to-go.de) – Zusammengefasst aus: <http://www.atlas-alltagssprache.de/mohre/> - <https://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gemuese/karotten> - <https://www.zentrum-der-gesundheit.de/karotten.html>, Seitenaufrufe 21102017)

